

16 | 19
JUILLET
2026



GRENOBLE
OUTDOOR AVENTURE



ULTRA
TOUR
DES 4
MASSIFS
Ut4M

ROADBOOK 2026

Ultra tour
des 4
Massifs

Là où
la magie
se produit

www.ut4m.fr

Bienvenue à la 14^{ème} édition de l'Ultra Tour des 4 Massifs du 16 au 19 juillet 2026 !

Nous sommes impatients de vous croiser sur les chemins, en attendant nous vous proposons ce roadbook afin de vous aider dans votre préparation, coureur et coureuse, ainsi que vos accompagnants et accompagnantes. Nous avons ici résumé les informations importantes : pour le détail des parcours, vous pouvez vous rendre directement sur la page de votre course : <https://ut4m.fr/fr/courses/les-12-courses>

Si vous n'arrivez pas à télécharger le fichier gpx pour vos reconnaissances faites-nous signe sur info@ut4m.fr : nous attirons votre attention sur le fait que notre parcours peut traverser des propriétés privées. Nous vous invitons à vous renseigner en amont, et à respecter les chemins empruntés. Renseignez-vous toujours également sur les conditions avant de partir, les névés peuvent être tardifs notamment dans Belledonne et le Taillefer.

Toute l'équipe d'organisation œuvre depuis septembre 2025 pour vous faire découvrir les 4 massifs autour de Grenoble dans une ambiance conviviale et chaleureuse. L'Ut4M est organisée par une association 100% bénévole, Grenoble Outdoor Adventure.

Nous sommes aidés pendant l'évènement par plus de 800 bénévoles qui prennent soin des 4250 coureurs, répartis sur les 12 courses, l'handi trail et la Rando Ut4M.

L'équipe Ut4M

ATTENTION : en cas d'informations divergentes entre ce roadbook et le site, c'est le site qui fait foi.

Retrouvez le programme complet de l'évènement sur notre site : <https://ut4m.fr/fr/evenement/programme>

SÉCURITÉ - BALISAGE

LA SÉCURITÉ, UNE PRIORITÉ ET UN ENGAGEMENT

Depuis toujours, la sécurité des coureurs, accompagnants et bénévoles est notre priorité. Cet aspect de l'organisation, rarement mis en avant, est pourtant crucial pour éviter drames ou blessures. C'est pour cela que l'organisation travaille sur ce sujet toute l'année. Tout au long du parcours, vous retrouverez des postes et points de contact de sécurité, des postes de ravitaillement et aussi trois bases de vie. 40 professionnels de la montagne complètent l'organisation Ut4M pour la sécurisation du parcours sur les sommets et 70 spécialistes des secours composent l'équipe sur les parties basses du parcours. Et comme le temps change et évolue rapidement en montagne, 8 itinéraires de repli sont prévus tout le long du parcours pour assurer votre sécurité durant le déroulé des épreuves.



BALISAGE

Il est composé de "jalons" et, lorsque le risque de débalisage nous semble élevé, de peinture biodégradable et de peinture réfléchissante. Les "jalons" sont composés de deux rubans, l'un orange fluo marqué Ut4M, l'autre jaune fluo avec une bande verticale réfléchissante. Ils peuvent être accrochés à la végétation ou sur des piquets en bambou.

PROCÉDURE DE SECOURS



Vous êtes victime d'un accident ou témoin d'un accident :

1 - Contactez les secours (PC sécurité) au numéro fourni lors du briefing et renseigné sur votre dossard

- Ou rejoignez le point bénévole le plus proche (ravitaillement, point de contrôle...)
- Ou demandez à un autre coureur de prévenir les secours

2 - Signalez votre position

- Par téléphone : dernier pointage, dernier ravitaillement...
- Par l'usage du sifflet si nécessaire

3 - Changez vos vêtements si possible, couvrez-vous

- Utilisez votre couverture de survie si nécessaire : forte chaleur = côté argenté à l'extérieur, froid intense = côté doré à l'extérieur

Le numéro de secours en montagne est le 112.

RESPECT DU PATRIMOINE NATUREL

L'Ut4M travaille chaque année à l'amélioration des mesures visant à limiter les impacts des courses sur l'environnement. L'activité «Trail» se pratique en pleine nature, au contact d'une faune, d'une flore et de paysages exceptionnels.

Cet environnement est fragile, chaque trail se doit de le respecter et de participer à sa préservation. Nous comptons sur vous pour adopter une attitude responsable et la faire partager à ceux qui vous accompagnent.



© Ut4M - B.Audigé

Pendant vos reconnaissances, sur l'ensemble du parcours prenez le temps de vous renseigner :

- le camping est réglementé par chaque commune
- la circulation des véhicules à moteur est interdite en dehors des voies ouvertes à la circulation
- les chiens ne doivent pas divaguer librement
- des troupeaux sont présents à partir du mois de juin, veuillez respecter les consignes lors de la traversée des alpages et adoptez un bon comportement (ne pas crier, ne pas agiter ses bâtons...)
- les milieux que vous traversez sont sensibles, veillez à rester sur les sentiers. N'utilisez pas de raccourcis en particulier sur les sentiers les plus sensibles au ravinement par temps de pluie. Des panneaux spécifiques sont mis en place dans les secteurs jugés les plus sensibles.

Les parcours traversent ou passent à proximité d'espaces naturels à vocation particulière : une réserve naturelle (la tourbière du Lac Luitel), 2 sites Natura 2000 ("Cembraie, pelouses, lacs et tourbières de Belledonne, de Chamrousse au Grand Colon", et "Zones humides de la Chaîne des Hurtières"), un APPB, un espace naturel sensible ("Tourbière de l'Arselle») et un site Natura 2000 ("Landes, tourbières et habitats rocheux du massif du Taillefer"). Avis aux accompagnateurs : il est demandé de ne pas stationner sur les secteurs sensibles que sont les zones humides, surtout localisées sur le plateau de l'Arselle (hors sentiers), la montée du Lac Achard (hors sentiers) et le plateau de la Pra (hors sentiers).

CAMP DE BASE GRENOBLE – ACCES



Halle Clémenceau – Retrait des dossards et village partenaires

- Mercredi 15 juillet 2026 : de 13 à 20h à la Halle Clémenceau
- Jeudi 16 juillet 2026 : de 13h à 20h à la Halle Clémenceau
- Vendredi 17 juillet 2026 : de 13h à 20h à la Halle Clémenceau

40 boulevard Clémenceau, 38000 Grenoble : parking à proximité (Halle Clémenceau, Palais des Sports...), accès transport en commun (M'Réso)

Décathlon La Tronche – Retrait des dossards

- Samedi 18 juillet 2026 : de 9h à 13h au magasin

Décathlon La Tronche, 5 avenue du Grand Sablon, 38700 La Tronche, parking du magasin, accès transport en commun (M'Réso), parc à vélo

Place Victor Hugo :

- Arrivées des coureurs du 180Xtrem, 180Challenge, 100Master, 80Challenge, 40Chartreuse, 20Chartreuse samedi 18 et dimanche 19 juillet 2026
- Animations samedi 18 et dimanche 19 juillet 2026

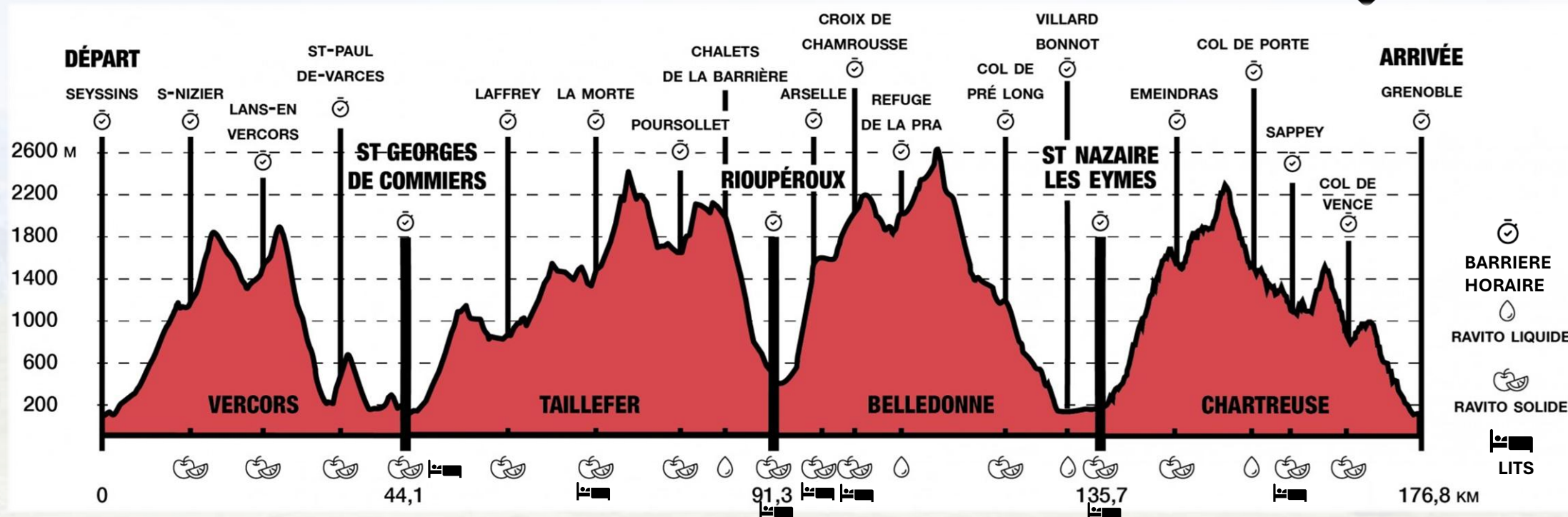
Place Victor Hugo, Grenoble, accès transport en commun uniquement (M'Réso)

180 XTREM - 175,8 km / 11 590 m



GRENOBLE
OUTDOOR ADVENTURE

ULTRA
TOUR
DES
4
MASSIFS
Ut4M



- **Retrait des dossards** : jeudi 16 juillet 2026 de 13 à 20h à la Halle Clémenceau
- **Briefing** : jeudi 16 juillet 2026 à 17h à la Halle Clémenceau
- **Départ** : vendredi 17 juillet 2026 à 9h à Seyssins, parc François Mitterrand (accès transport en commun M'Réso)
- **Remise des prix** : dimanche 19 juillet 2026 à 16h Place Victor Hugo à Grenoble
- **Heure limite d'arrivée** : dimanche 19 juillet 2026 à 19h à Grenoble

Retrouvez toutes les informations de votre course : <https://ut4m.fr/fr/courses/les-12-courses/ut4m-180-xtrem>



2 sacs base vie

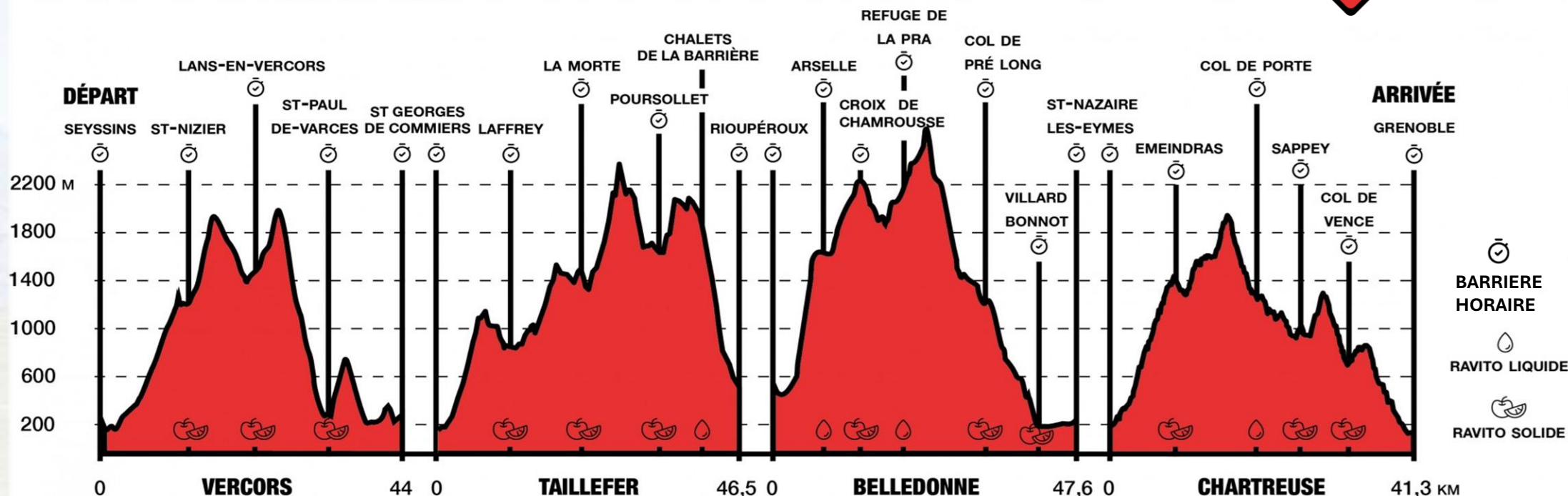
Pas de navette

ATTENTION PAS DE RAVITAILLEMENT A LA PRA, UNIQUEMENT POINT D'EAU (REFUGE UNIQUEMENT POUR LES CLIENTS)

En cas d'arrêt aux Chalets de la Barrière ou Emeindras ou la Pra : descente par vos propres moyens

Boisson et repas offerts à l'arrivée à Grenoble sur présentation du dossard

180 CHALLENGE - 175,8 km / 11 590 m D+



- **Retrait des dossards** : mercredi 15 juillet 2026 de 13 à 20h à la Halle Clémenceau
- **Briefing** : mercredi 15 juillet 2026 à 18h à la Halle Clémenceau
- **Départ** : jeudi 16 juillet 2026 à 8h à Seyssins, parc François Mitterrand (accès transport en commun M'Réso)
(voir Marathons pour les autres départs)
- **Remise des prix** : dimanche 19 juillet 2026 à 16h Place Victor Hugo à Grenoble
- **Heure limite d'arrivée** : dimanche 19 juillet 2026 à 19h à Grenoble

3 sacs base vie



ATTENTION PAS DE RAVITAILLEMENT A LA PRA, UNIQUEMENT POINT D'EAU (REFUGE UNIQUEMENT POUR LES CLIENTS)

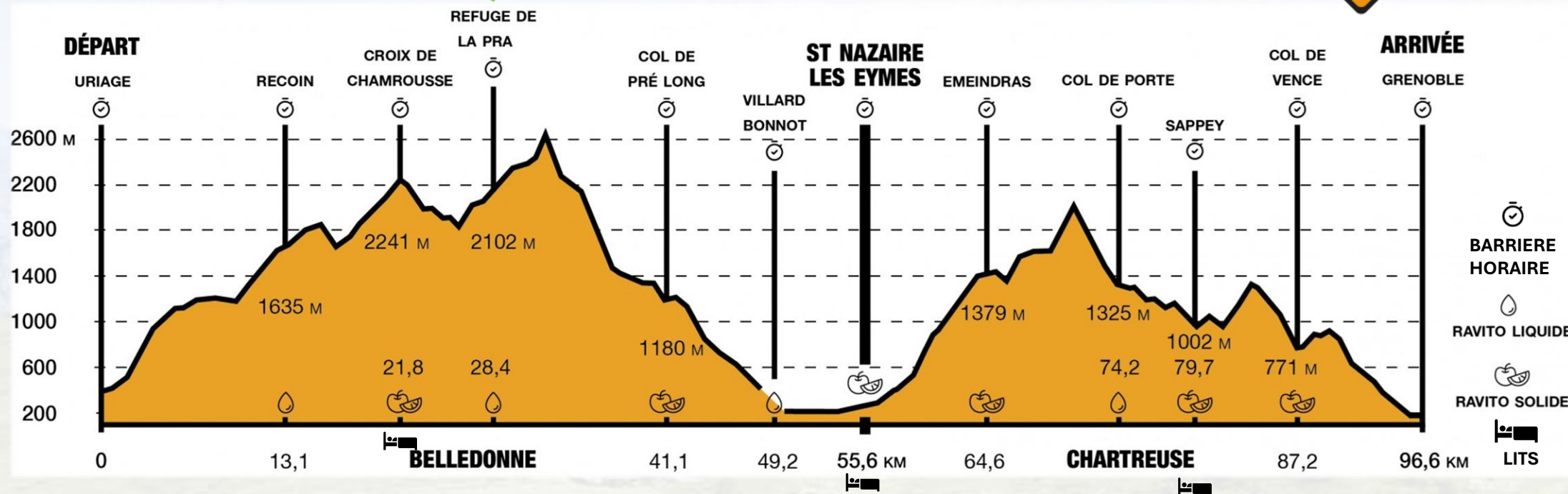
En cas d'arrêt aux Chalets de la Barrière ou Emeindras ou la Pra : descente par vos propres moyens

Navette **OBLIGATOIRE POUR TOUS J3** (stationnement interdit), optionnelle les autres jours

Boisson et repas offerts à l'arrivée à Grenoble sur présentation du dossard

Retrouvez toutes les informations de votre course : <https://ut4m.fr/fr/courses/les-12-courses/ut4m-180-challenge>

100 MASTER – 96,6 km / 5 860 m D+



- **Retrait des dossards** : vendredi 17 juillet 2026 de 13 à 20h à la Halle Clémenceau
- **Briefing** : vendredi 17 juillet 2026 à 17h à la Halle Clémenceau
- **Départ** : samedi 18 juillet 2026 à 7h au Parc d'Uriage (merci de vous garer uniquement sur des places signalées)
- **Remise des prix** : dimanche 19 juillet 2026 à 16h Place Victor Hugo à Grenoble
- **Heure limite d'arrivée** : dimanche 19 juillet 2026 à 19h à Grenoble



1 sac base vie

ATTENTION PAS DE RAVITAILLEMENT A LA PRA, UNIQUEMENT POINT D'EAU (REFUGE UNIQUEMENT POUR LES CLIENTS)

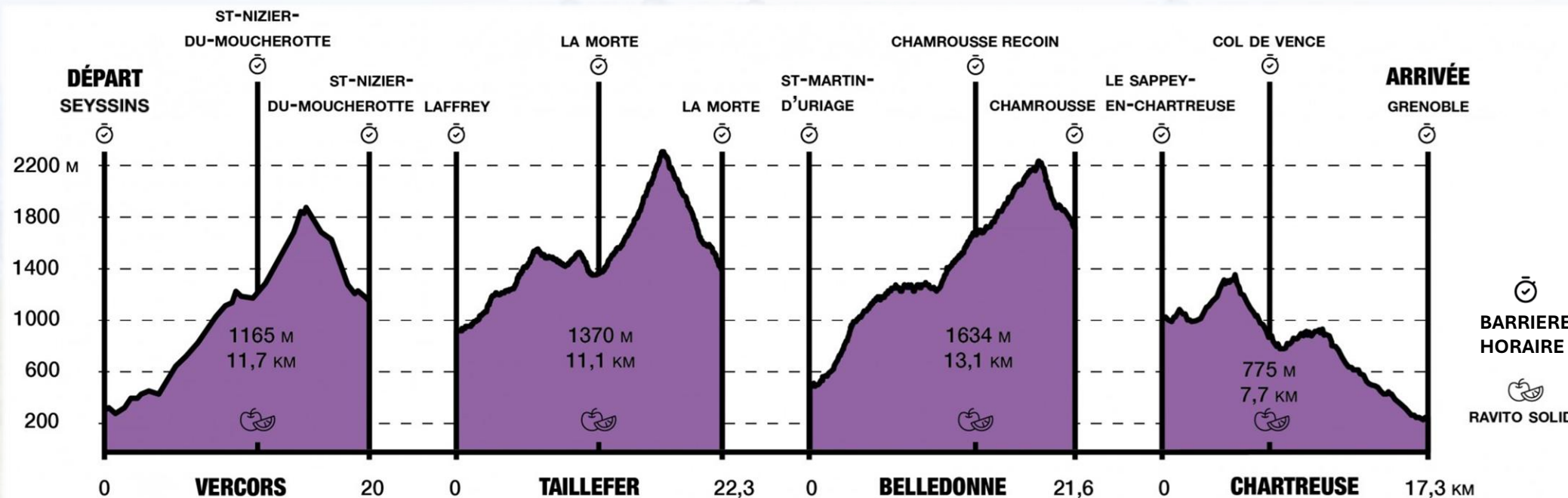
En cas d'arrêt aux Chalets de la Barrière ou la Pra ou Emeindras : descente par vos propres moyens

Navette optionnelle recommandée (aller)

Boisson et repas offerts à l'arrivée à Grenoble sur présentation du dossard

Retrouvez toutes les informations de votre course : <https://ut4m.fr/fr/courses/les-12-courses/ut4m-100-master>

80 CHALLENGE– 81,3 km / 6 118 m D+



- **Retrait des dossards** : mercredi 15 juillet 2026 de 13 à 20h à la Halle Clémenceau
- **Briefing** : mercredi 15 juillet 2026 à 18h à la Halle Clémenceau
- **Départ** : jeudi 16 juillet 2026 à 9h à Seyssins, parc François Mitterrand (accès transport en commun M'Réso)
- **Remise des prix** : dimanche 19 juillet 2026 à 11h Place Victor Hugo à Grenoble
- **Heure limite d'arrivée** : dimanche 19 juillet 2026 à 4h à Grenoble



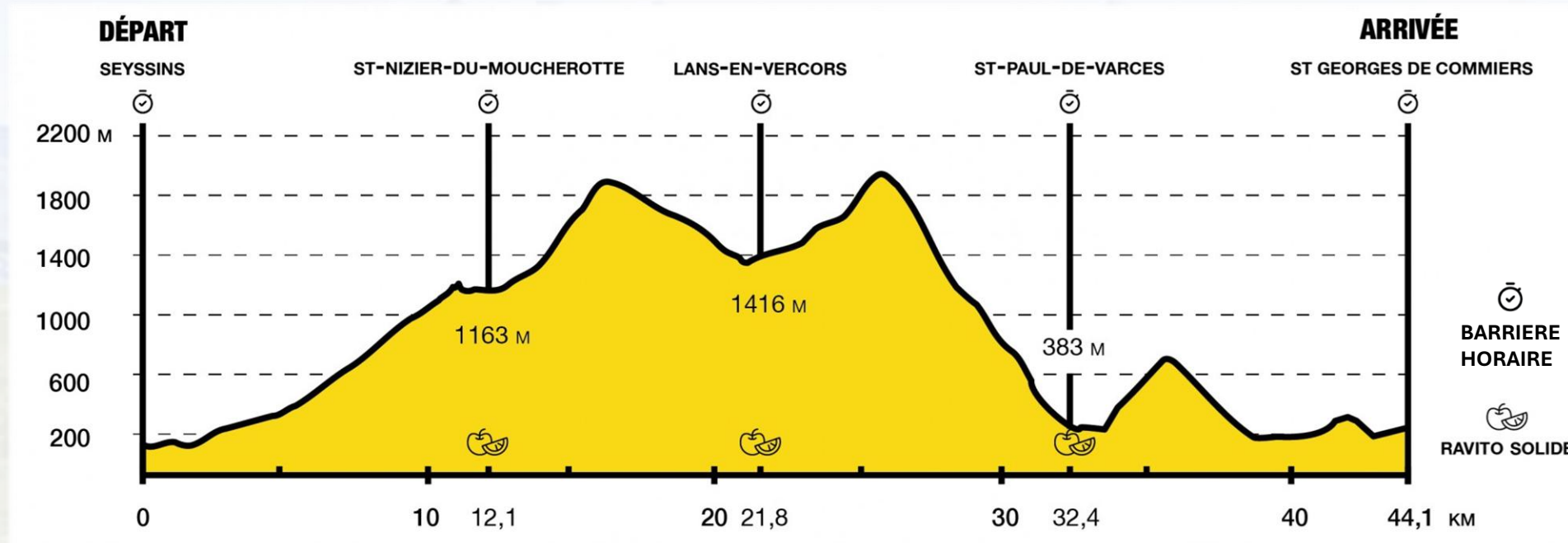
Pas de sac base vie

Navette optionnelle recommandée (pack transport)

Boisson et repas offerts à l'arrivée à Grenoble sur présentation du dossard

Retrouvez toutes les informations de votre course : <https://ut4m.fr/fr/courses/les-12-courses/ut4m-80-challenge>

40 VERCORS – 44,1 km / 2 980 m D+



- **Retrait des dossards** : mercredi 15 juillet 2026 de 13 à 20h à la Halle Clémenceau
- **Briefing** : mercredi 15 juillet 2026 à 18h à la Halle Clémenceau
- **Départ** : jeudi 16 juillet 2026 à 8h à Seyssins, parc François Mitterrand (accès transport en commun M'Réso)
- **Remise des prix** : jeudi 16 juillet 2026 à 15h, Saint-Georges-de-Commiers
- **Heure limite d'arrivée** : jeudi 16 juillet 2026 à 20h, Saint-Georges-de-Commiers

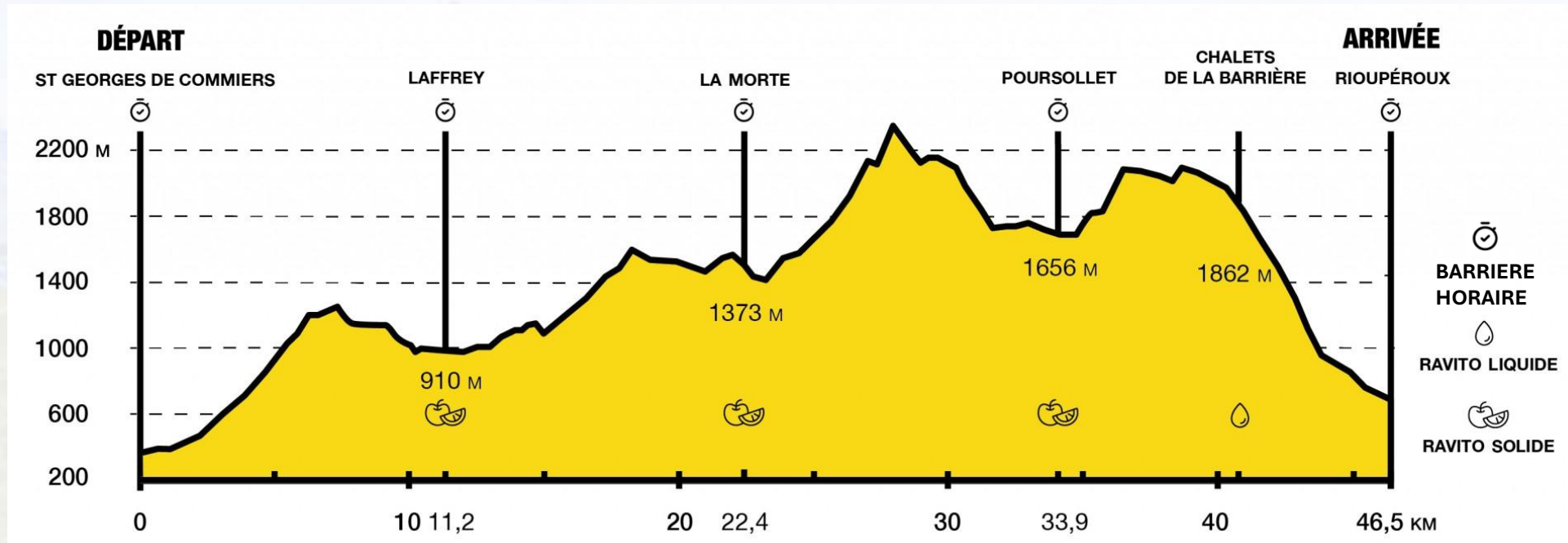


**Navette optionnelle
recommandée (retour)**

**Boisson offerte à
l'arrivée sur
présentation du dossard**

Retrouvez toutes les informations de votre course : <https://ut4m.fr/fr/courses/les-12-courses/ut4m-40-vercors>

50 TAILLEFER – 46,5 km / 3 219 m D+



- **Retrait des dossards** : mercredi 16 juillet 2026 de 13 à 20h à la Halle Clémenceau
- **Briefing** : mercredi 16 juillet 2026 à 17h à la Halle Clémenceau
- **Départ** : jeudi 17 juillet 2026 à 8h, Saint-Georges-de-Commiers
- **Remise des prix** : jeudi 17 juillet 2026 à 16h, Rioupérroux
- **Heure limite d'arrivée** : jeudi 17 juillet 2026 à 21h, Rioupérroux

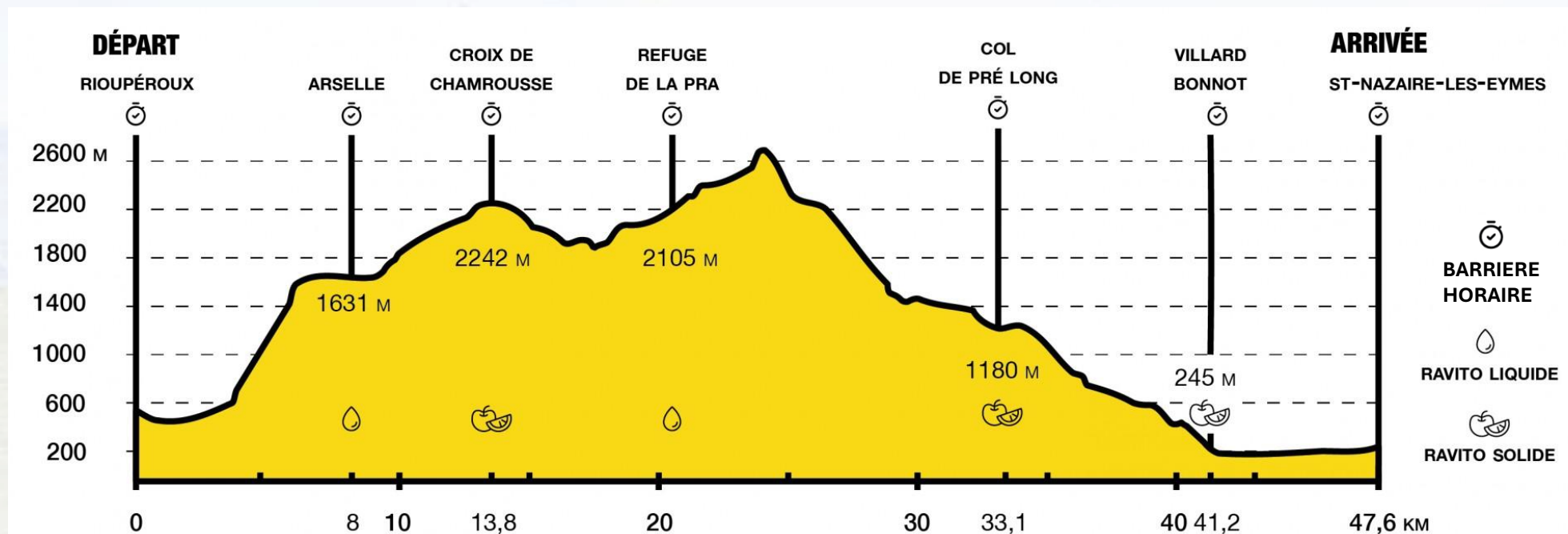


Navette optionnelle recommandée (aller/retour)

Boisson offerte à l'arrivée sur présentation du dossard

En cas d'arrêt aux Chalets de la Barrière : descente par vos propres moyens

50 BELLEDONNE – 47,6 km / 2 932 m D+



- **Retrait des dossards** : vendredi 17 juillet 2026 de 13 à 20h à la Halle Clémenceau
- **Briefing** : vendredi 17 juillet 2026 à 17h à la Halle Clémenceau
- **Départ** : samedi 18 juillet 2026 à 8h, Rioupéroux (accès en navette obligatoire)
- **Remise des prix** : samedi 18 juillet 2026 à 16h, Saint-Nazaire-les-Eymes
- **Heure limite d'arrivée** : samedi 18 juillet 2026 à 21h20, Saint-Nazaire-les-Eymes



Navette OBLIGATOIRE
POUR TOUS (aller/retour)

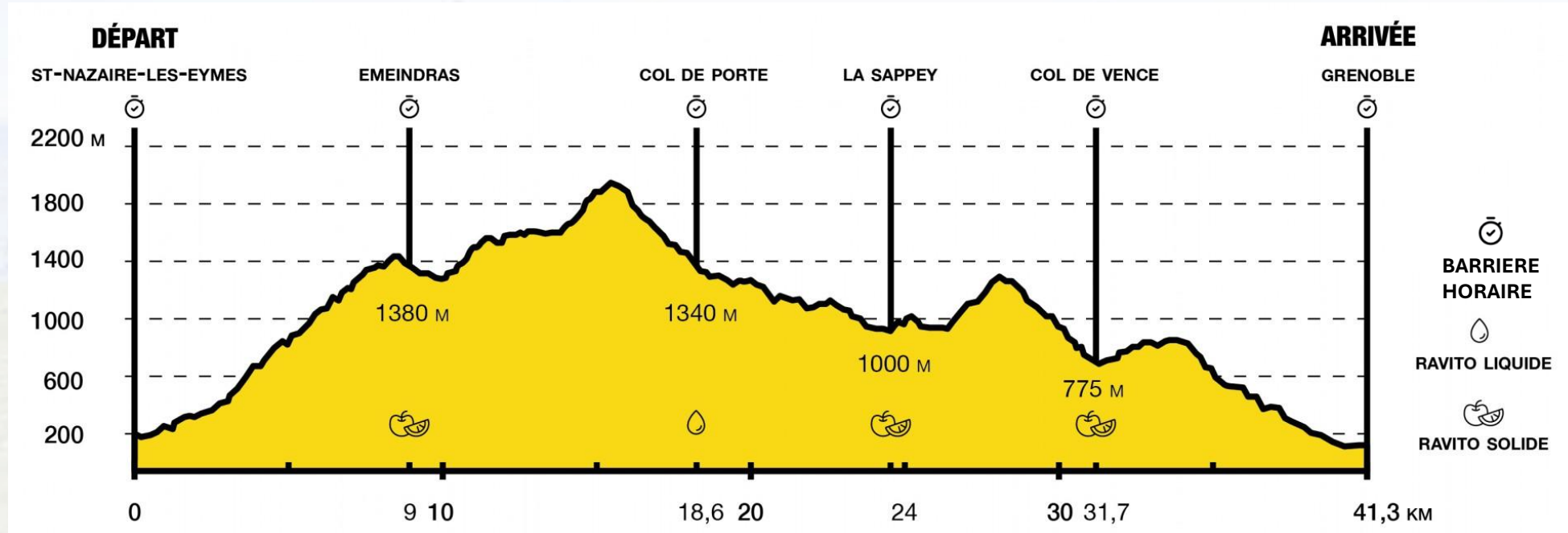
**ATTENTION PAS DE
RAVITAILLEMENT A LA PRA,
UNIQUEMENT POINT D'EAU
(REFUGE UNIQUEMENT POUR LES
CLIENTS)**

En cas d'arrêt à la Pra: descente
par vos propres moyens

Boisson offert à l'arrivée sur
présentation du dossard

Retrouvez toutes les informations de votre course : <https://ut4m.fr/fr/courses/les-12-courses/ut4m-50-belledonne>

40 CHARTREUSE – 41,3 km / 2 655 m D+



- **Retrait des dossards** : samedi 18 juillet 2026 de 9 à 13h à Décathlon la Tronche
- **Briefing** : samedi 18 juillet 2026 à 11h à Décathlon la Tronche
- **Départ** : dimanche 19 juillet 2026 à 7h, Saint-Nazaire-les-Eymes
- **Remise des prix** : dimanche 19 juillet 2026 à 19h, Place Victor Hugo à Grenoble
- **Heure limite d'arrivée** : dimanche 19 juillet 2026 à 14h, Place Victor Hugo à Grenoble



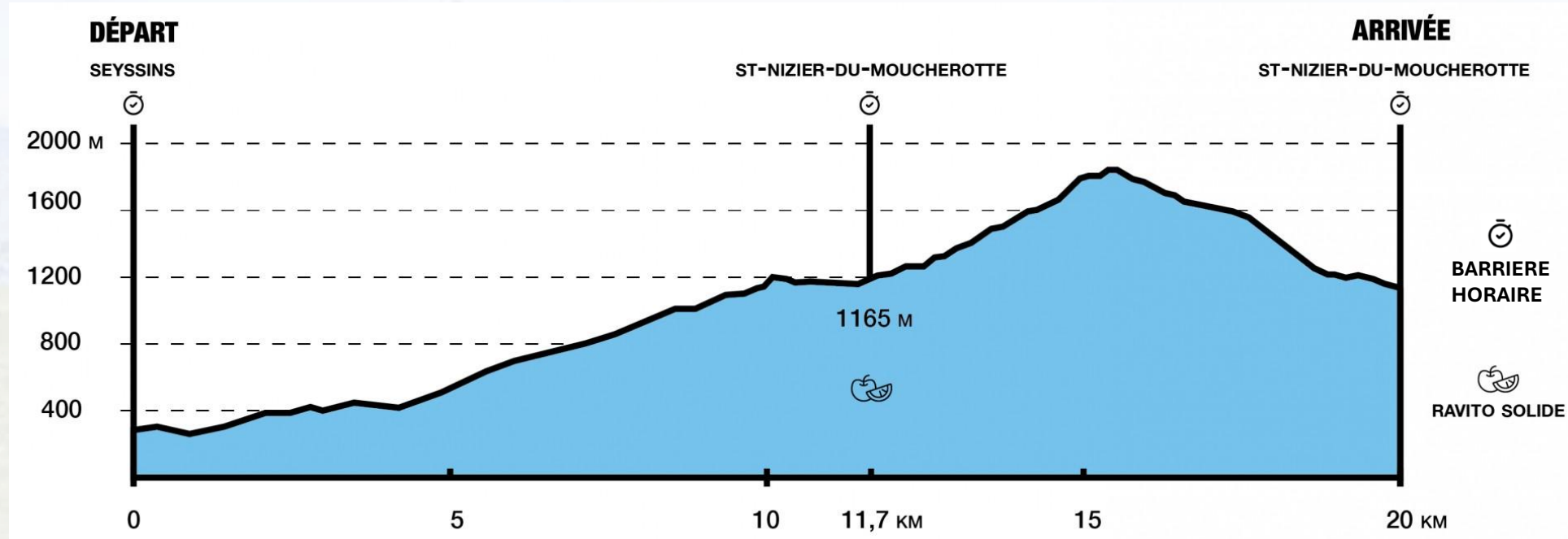
Navette optionnelle recommandée (aller)

En cas d'arrêt à l'Emeindras : descente par vos propres moyens

Boisson offert à l'arrivée sur présentation du dossard

Retrouvez toutes les informations de votre course : <https://ut4m.fr/fr/courses/les-12-courses/ut4m-40-chartreuse>

20 VERCORS – 20 km / 1 787 m D+



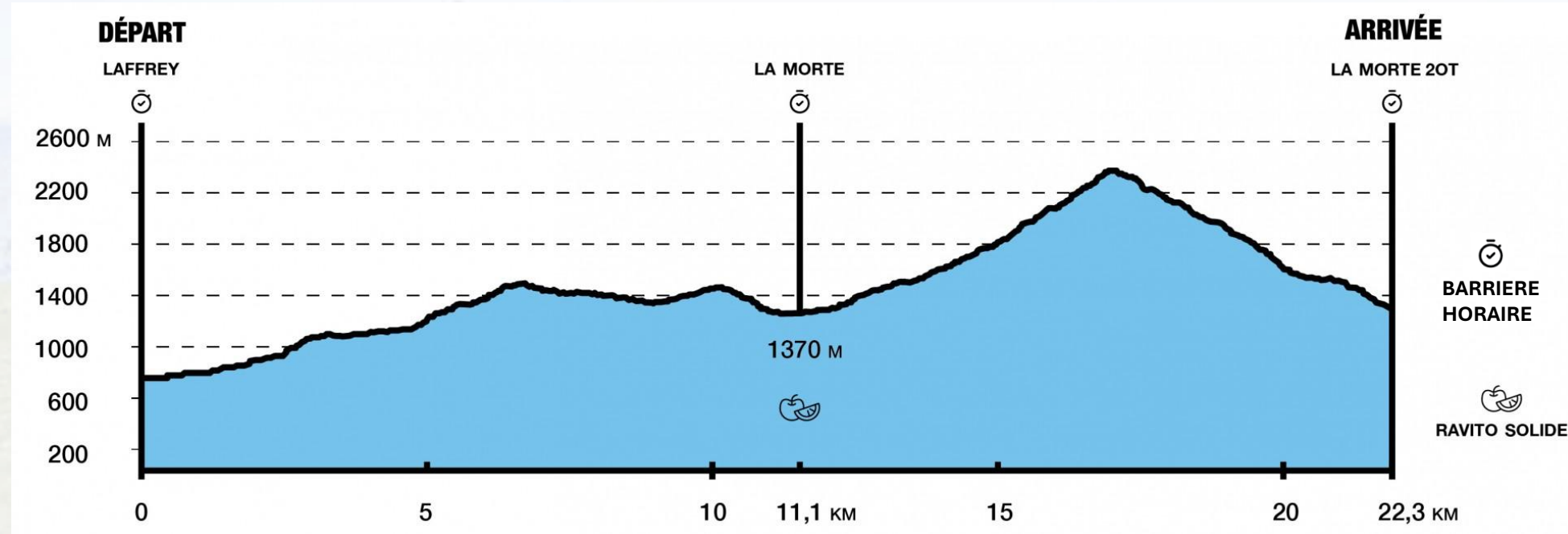
- **Retrait des dossards** : mercredi 15 juillet 2026 de 13 à 20h à la Halle Clémenceau
- **Briefing** : mercredi 15 juillet 2026 à 17h à la Halle Clémenceau
- **Départ** : jeudi 16 juillet 2026 à 9h, parc François Mitterrand (accès transport en commun M'Réso)
- **Remise des prix** : jeudi 16 juillet 2026 à 13h, St-Nizier-du-Moucherotte
- **Heure limite d'arrivée** : jeudi 16 juillet 2026 à 15h, St-Nizier-du-Moucherotte



Navette optionnelle recommandée (retour)

Boisson offerte à l'arrivée de Grenoble sur présentation du dossard

20 TAILLEFER – 22,3 km / 1 735 m D+



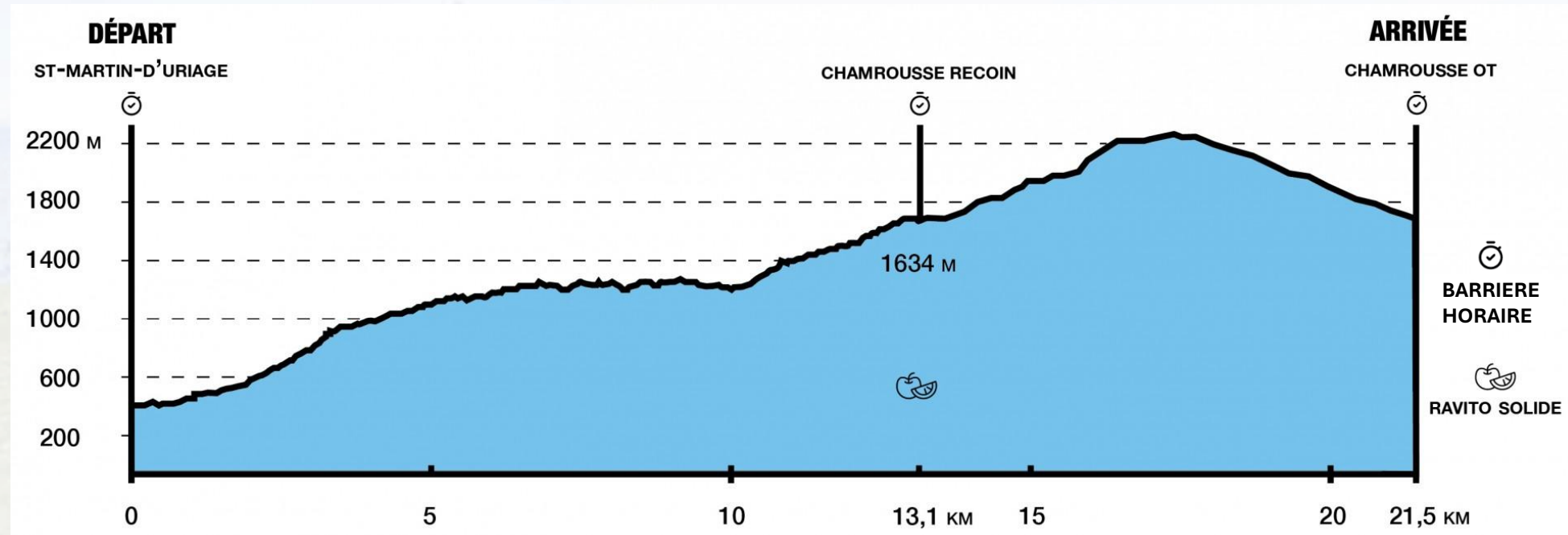
- **Retrait des dossards** : jeudi 16 juillet 2026 de 13 à 20h à la Halle Clémenceau
- **Briefing** : jeudi 16 juillet 2026 à 17h à la Halle Clémenceau
- **Départ** : vendredi 17 juillet 2026 à 8h20 (8h pour le 80 Challenge), Laffrey
- **Remise des prix** : vendredi 17 juillet 2026 à 13h, La Morte
- **Heure limite d'arrivée** : vendredi 17 juillet 2026 à 14h, La Morte



**Navette optionnelle
recommandée
(aller/retour)**

**Boisson offerte à
l'arrivée de Grenoble sur
présentation du dossard**

20 BELLEDONNE – 21,5 km / 2 017 m D+



- **Retrait des dossards** : vendredi 17 juillet 2026 de 13 à 20h à la Halle Clémenceau
- **Briefing** : vendredi 17 juillet 2026 à 17h à la Halle Clémenceau
- **Départ** : samedi 18 juillet 2026 à 10h, Uriage
- **Remise des prix** : samedi 18 juillet 2026 à 14h, Chamrousse
- **Heure limite d'arrivée** : samedi 18 juillet 2026 à 16h, Chamrousse

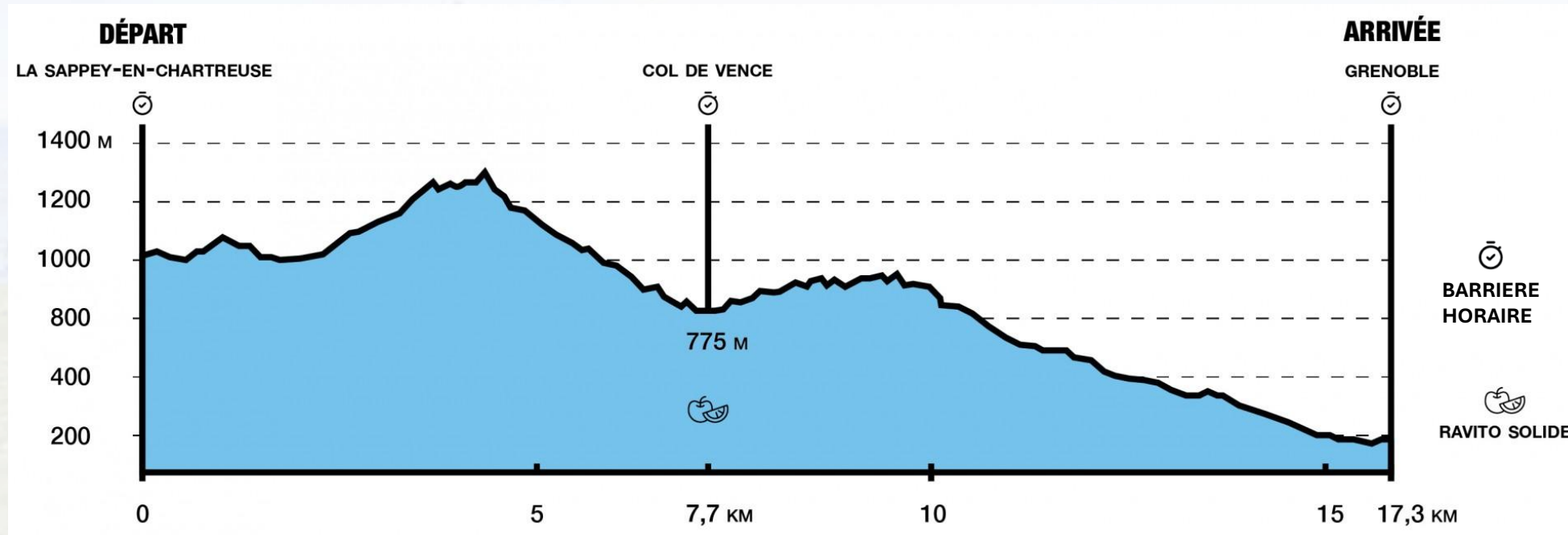


**Navette optionnelle
recommandée
(aller/retour)**

**Boisson offerte à
l'arrivée de Grenoble sur
présentation du dossard**

Retrouvez toutes les informations de votre course : <https://ut4m.fr/fr/courses/les-12-courses/ut4m-20-belledonne>

20 CHARTREUSE – 17 km / 636 m D+



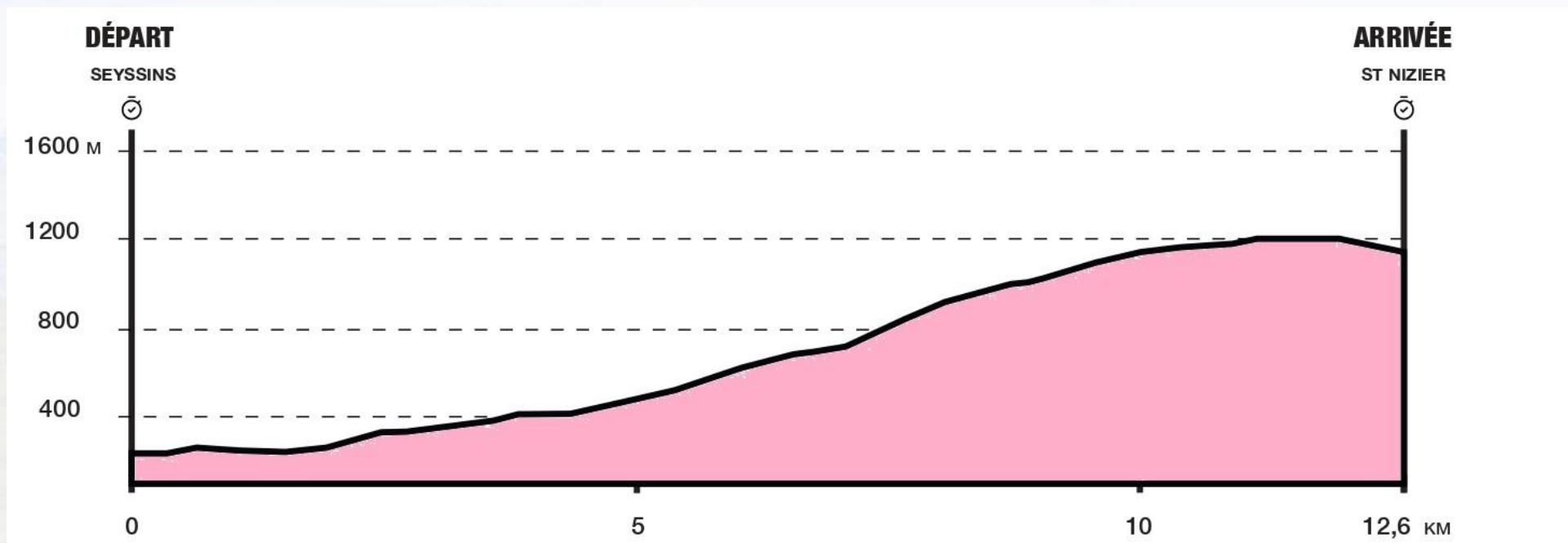
- **Retrait des dossards** : samedi 18 juillet 2026 de 9h à 13h à Décathlon la Tronche
- **Briefing** : samedi 18 juillet 2026 à 11h à Décathlon la Tronche
- **Départ** : samedi 18 juillet 2026 à 22h, Le-Sappey-en-Chartreuse
- **Remise des prix** : dimanche 19 juillet 2026 à 11h, Place Victor Hugo à Grenoble
- **Heure limite d'arrivée** : dimanche 19 juillet 2026 à 4h, Place Victor Hugo à Grenoble



**Navette optionnelle
recommandée (aller)**

**Boisson offerte à
l'arrivée à Grenoble sur
présentation du dossard**

EN 10K – 12,6 km / 1 066 m D+



- **Retrait des dossards** : mercredi 15 juillet 2026 de 13 à 20h à la Halle Clémenceau
- **Briefing** : mercredi 15 juillet 2026 à 11h à la Halle Clémenceau
- **Départ** : jeudi 16 juillet 2026 à 8h50, parc François Mitterrand (accès transport en commun M'Réso)
- **Heure limite d'arrivée** : jeudi 16 juillet 2026 à 15h, St-Nizier-du-Moucherotte
- PAS DE RAVITAILLEMENT (uniquement à l'arrivée)

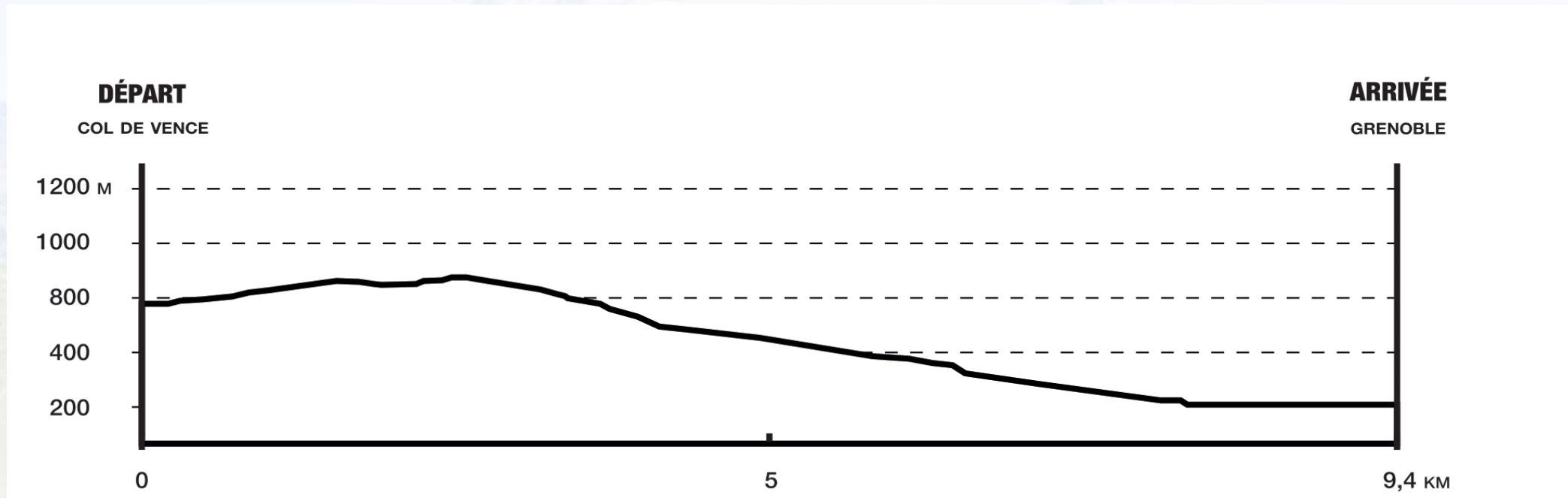


Navette optionnelle recommandée (retour) : mail à info@ut4m.fr si besoin de navettes adaptées

Boisson offerte à l'arrivée à Grenoble sur présentation du dossard

Retrouvez toutes les informations de votre course : <https://ut4m.fr/fr/courses/en-10k>

Randonnée UT4M – 9,4 km / 167 m D+



- **Retrait des dossards** : samedi 18 juillet 2026 de 9 à 13h à Décathlon la Tronche
- **Départ** : samedi 18 juillet 2026 entre 11h30 et 17h30, Col de Vence
- **Heure limite d'arrivée** : samedi 18 juillet 2026 à 19h, Place Victor Hugo à Grenoble
- PAS DE RAVITAILLEMENT (uniquement à l'arrivée)



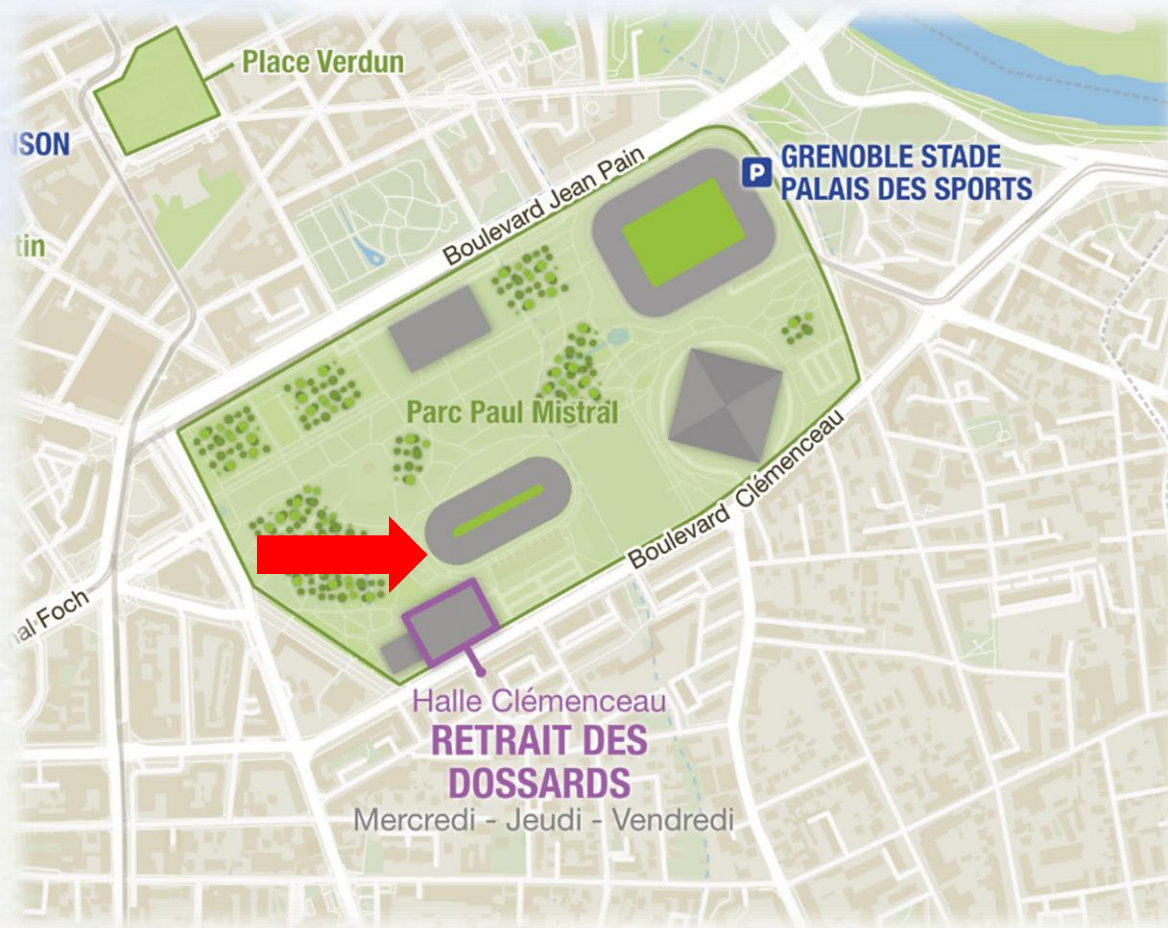
Transport jusqu'au Col de Vence inclus (créneau choisi lors de l'inscription)

Stationnement au départ INTERDIT

Boisson offerte à l'arrivée à Grenoble sur présentation du dossard

NAVETTES

Pour les coureurs ayant pris l'option navette ou pack transport, les navettes partent de l'anneau de vitesse à côté de la Halle Clémenceau.



- Soyez à l'heure, on ne vous attend pas (arriver 15 minutes avant le départ)
- Option non remboursable
- Horaire disponible sur votre page de course : <https://ut4m.fr/fr/courses/les-12-courses>
- Pour les navettes retour, les coureurs seront déposés également au niveau de l'anneau de vitesse à côté de la Halle Clémenceau. Des navettes partent régulièrement depuis les arrivées pour revenir à Grenoble.

Nous ne sommes pas en mesure de proposer des navettes pour les accompagnants.

SACS BASE VIE

Les sacs base vie ne concernent que le 180Xtrem, le 180 Challenge, le 100Master et les marathons, sauf l'Ut4M 40 Chartreuse.

Course	A déposer le jour de la course à...	Sac 1 pour...	Sac 2 pour...
180 Xtrem	Seyssins	Rioupérroux	Saint-Nazaire-les-Eymes
100 Master	Uriage	Saint-Nazaire-les-Eymes	
180 Challenge		Voir marathons	
40 Vercors	Seyssins	Saint-Georges de Commiers	
50 Taillefer	Saint-Georges de Commiers	Rioupérroux	
50 Belledonne	Rioupérroux	Saint-Nazaire-les-Eymes	
40 Chartreuse			

Les sacs base vie ont pour objectif de vous permettre d'avoir des affaires personnelles de rechange à votre arrivée (ou bases de vies). Les sacs ont une contenance de 30L. Il est interdit d'y mettre des bâtons

Les sacs base vie sont à récupérer en même temps que votre dossard. Ils sont à déposer sur le lieu de départ de votre(vos) course(s).

A la fermeture des bases vie, les sacs coureurs sont rapatriés vers Grenoble. Les sacs devront être récupérés sur présentation du dossard dans la zone d'arrivée, même en cas d'abandon.

MATERIEL OBLIGATOIRE : LISTE DÉFINITIVE ANNONCÉE LORS DU BRIEFING

	Ut4M 180 Xtrem	Ut4M 100 Master
Gobelet personnel	X	X
Contenant type gamelle ou équivalent et couverts	X	X
Réserve d'eau 2 L minimum : L'Organisateur pourra décider avant le départ de la course de baisser la réserve d'eau à 1,5 litres minimum et non plus 2 litres. Seules les flasques, les gourdes et les poches à eau sont acceptés. Toute autre type de contenant sera refusé. Les contenants doivent être remplis au départ et après chaque sortie de ravitaillement.	X	X
Réserve alimentaire	X	X
Couverture de survie	X	X
Sifflet	X	X
Téléphone mobile	X	X
Bande élastique	X	X
Veste avec capuche imperméable et respirante	X	X
Buff ou casquette ou équivalent	X	X
Fiche pour traitement médical en cours (si vous n'avez pas de traitement, pas besoin de fiche)	X	X
Lampe principale avec pile de rechange ou batterie	X	X
Lampe d'appoint	X	X
Pantalon ou collant long	X	X
Vêtement chaud avec manches longues (2nde couche)	X	X
Sur pantalon imperméable : L'Organisateur pourra décider avant le départ de la course de rendre cet équipement recommandé et non plus obligatoire (typiquement en fonction des prévisions météorologiques).	X	X
Bonnet : L'Organisateur pourra décider avant le départ de la course de rendre cet équipement recommandé et non plus obligatoire (typiquement en fonction des prévisions météorologiques).	X	X
Gants chauds et imperméables : L'Organisateur pourra décider avant le départ de la course de rendre cet équipement recommandé et non plus obligatoire (typiquement en fonction des prévisions météorologiques).	X	X

MATERIEL OBLIGATOIRE : LISTE DÉFINITIVE ANNONCÉE LORS DU BRIEFING

	Ut4M 180 Challenge	Ut4M Marathons
Gobelet personnel	X	X
Réserve d'eau 2 L minimum : L'Organisateur pourra décider avant le départ de la course de baisser la réserve d'eau à 1,5 litres minimum et non plus 2 litres. Seules les flasques, les gourdes et les poches à eau sont acceptés. Toute autre type de contenant sera refusé. Les contenants doivent être remplis au départ et après chaque sortie de ravitaillement.	X	X
Réserve alimentaire	X	X
Couverture de survie	X	X
Sifflet	X	X
Téléphone mobile	X	X
Bande élastique	X	X
Veste avec capuche imperméable et respirante	X	X
Buff ou casquette ou équivalent	X	X
Fiche pour traitement médical en cours (si vous n'avez pas de traitement, pas besoin de fiche)	X	X
Pantalon ou collant long : L'Organisateur pourra décider avant le départ de la course de rendre cet équipement recommandé et non plus obligatoire (typiquement en fonction des prévisions météorologiques).	X	X
Vêtement chaud avec manches longues (2nde couche) : L'Organisateur pourra décider avant le départ de la course de rendre cet équipement recommandé et non plus obligatoire (typiquement en fonction des prévisions météorologiques).	X	X

MATERIEL OBLIGATOIRE : LISTE DÉFINITIVE ANNONCÉE LORS DU BRIEFING

	Ut4M 80 Challenge	Ut4M Half-Marathons et EN 10K
Gobelet personnel	X	X
Réserve d'eau 2 L minimum : L'Organisateur pourra décider avant le départ de la course de baisser la réserve d'eau à 1,5 litres minimum et non plus 2 litres. Seules les flasques, les gourdes et les poches à eau sont acceptés. Toute autre type de contenant sera refusé. Les contenants doivent être remplis au départ et après chaque sortie de ravitaillement.	X	X
Réserve alimentaire	X	X
Couverture de survie	X	X
Sifflet	X	X
Téléphone mobile	X	X
Bande élastique	X	X
Veste avec capuche imperméable et respirante	X	X
Buff ou casquette ou équivalent	X	X
Lampe principale avec pile de rechange ou batterie	Uniquement pour l'étape 20 Chartreuse	Uniquement pour le 20 Chartreuse
Fiche pour traitement médical en cours (si vous n'avez pas de traitement, pas besoin de fiche)	X	X
Vêtement chaud avec manches longues (2nde couche)	Uniquement 20 Chartreuse	Uniquement 20 Chartreuse

PAS DE MATERIEL OBLIGATOIRE POUR LA RANDO MAIS FORTEMENT RECOMMANDE : chaussures de randonnées, nourriture et eau en quantité suffisante (pas de ravitaillement), vêtements adaptés aux conditions météorologiques

BRACELETS ACCOMPAGNANTS ET RAVITAILLEMENT

Ut4M

- Un bracelet vert est fourni aux coureurs de l'Ut4M 180 Xtrem, Ut4M 100 Master, Ut4M 180 Challenge, Ut4M 80 Challenge, Ut4M 50 Belledonne et Ut4M 20 Belledonne.
- Il permet à 1 accompagnant de bénéficier de la gratuité de la télécabine de la Croix à Chamrousse pour accéder au ravitaillement de la Croix de Chamrousse
- Attention, pas d'aménagements des horaires pour la course, nous vous invitons à vous renseigner sur le site <https://www.chamrousse.com/telecabine-de-la-croix.html>

Ut4M

- Les ravitaillements sont réservés uniquement aux coureurs : **les accompagnants ne PEUVENT PAS ENTRER A L'INTERIEUR des ravitaillements.**
- Un bracelet doré est fourni aux coureurs élités
- Il permet à 1 accompagnant d'accéder à l'intérieur des ravitaillements et donc de faire une exception
- **SEULS LES ACCOMPAGNANTS MUNIS DE CE BRACELET PEUVENT ENTRER A L'INTERIEUR DES RAVITAILLEMENTS**
- Les assistants peuvent cependant ravitailler leurs coureurs à l'extérieur des ravitaillements (zone d'assistance à proximité), élités ou non.


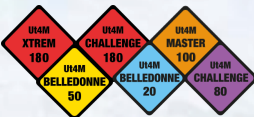
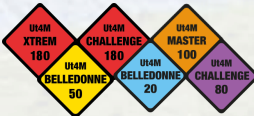
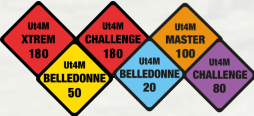
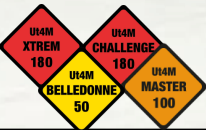
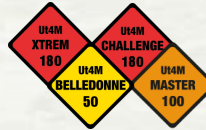
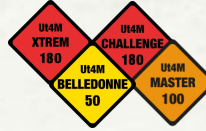
OÙ VOIR PASSER LES COUREURS ?

Course concernée	Points	Adresse	Spécificités
	SAINT NIZIER DU MOUCHEROTTE	Route des JO de 68 38250 St-Nizier-du-Moucherotte	Parking obligatoire route du télécabine - suivre le fléchage. Ne pas traverser les prairies de pâturage et bien rester sur les routes et chemins. Ne pas se garer dans les propriétés privées.
	LANS-EN-VERCORS	La Sierre	Grand parking, suivre les indications sur place.
	SAINT-PAUL-DE-VARCES	40 place de l'Église 38760 Saint-Paul-de-Varces	Le stationnement sera interdit le long de la route du Vercors entre l'église et le chemin Neuf. Ne pas se garer dans les propriétés privées.
	SAINT-GEORGES-DE-COMMIERS	Gymnase des Combettes 38450 Saint-Georges-de-Commiers	Grand parking, suivre les indications sur place.
	LAFFREY	Prairie de la rencontre 38220 Laffrey	Grand parking, suivre les indications sur place.
	LA MORTE	Plaine des Jeux 38350 La Morte	Grand parking, suivre les indications sur place.
	LAC DU POURSOLLET	38220 Livet et Gavet	Bien respecter les consignes de stationnement car nous sommes sur une zone naturelle sensible. Les accompagnants et le public n'ont pas la possibilité d'accéder au lac du Poursollet en voiture (à pied seulement). La route est très étroite. Le parking est réservé à l'organisation et aux secours.
	CHALET DE LA BARRIERE	38220 Livet-et-Gavet	Ce point est accessible uniquement à pied : départ depuis le parking du lac du Poursollet. Environ 3,5 km et 300 m de dénivelé.

MERCI DE RESPECTER LES LIEUX : RESPECTER LES CONSIGNES SUR PLACE



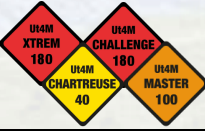



ATTENTION IL EST IMPOSSIBLE DE STATIONNER SUR LE SITE DE RIOUPEROUX/LA SALINIÈRE

OÙ VOIR PASSER LES COUREURS ?

Course concernée	Points	Adresse	Spécificités
	URIAGE	Allée du Jeune Bayard 38410 Saint-Martin-d'Uriage	Le départ de l'Ut4M 100 Master a lieu à Uriage, à côté du Casino. Les coureurs font une petite boucle avant de monter en direction de Chamrousse. Pour un stationnement longue durée, utiliser le parking « longue durée » à côté du Casino.
	RECOIN	Le Recoin de Chamrousse 38410 Chamrousse	Sous la télécabine (gare de départ) de la Croix de Chamrousse Grand parking
	PLATEAU DE L'ARSELLE	Parking du plateau de l'Arselle 38410 Chamrousse	Grand parking
	LA CROIX DE CHAMROUSSE	38410 Chamrousse	Ce point est accessible uniquement à pied ou en téléphérique depuis Recoin (Chamrousse). 1 bracelet accompagnant VERT vous sera remis au retrait des dossards pour les courses concernées vous permettant d'avoir la gratuité.
	REFUGE DE LA PRA	38420 Revel	Ce point est accessible uniquement à pied depuis le parking de Freydières (3 h de marche).
	COL DE PRE LONG	Route de Pré Long, 38190 Saint Mury-Monteymond	Attention route étroite. Aller jusqu'au ravitaillement pour y faire demi-tour - Ne pas se garer avant le ravitaillement pour ne pas gêner l'accès des secours et de l'organisation.
	VILLARD-BONNOT	Musée de la Houille Blanche Maison Aristide Bergès 40 av. des Papeteries 38190 Villard-Bonnot	Parking du musée

MERCI DE RESPECTER LES LIEUX : RESPECTER LES CONSIGNES SUR PLACE

OÙ VOIR PASSER LES COUREURS ?

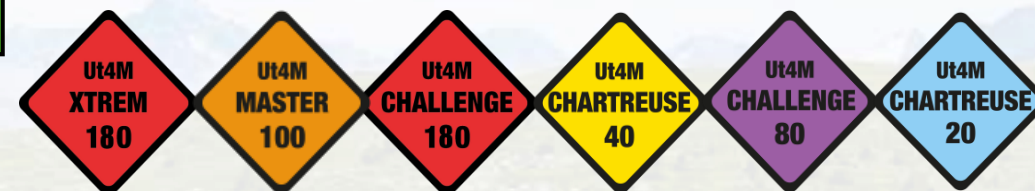
Course concernée	Points	Adresse	Spécificités
	SAINT ISMIER	Parking de la Bâtie 38330 Saint-Ismier	Parking de covoiturage
	SAINT-NAZAIRE-LES-EYMES	Salle Cartier Millon Chemin de la Mairie 38330 Saint-Nazaire-les-Eymes	Stationnement à 2 ou 3 kilomètres, dans les parkings relais (pas d'accès au parking sur place, réservé en priorité aux secours et à l'organisation).
	COL DE PORTE	Col de Porte	Grand parking
	LE SAPPEY-EN-CHARTREUSE	Foyer de Ski de Fond Chemin des Charmettes, 38700 Le Sappey-en-Chartreuse	Grand parking
	LE FORT DU SAINT-EYNARD	Mont Saint Eynard 38700 Le Sappey-en-Chartreuse	Le fort du Saint-Eynard offre une très belle vue sur le massif de Belledonne, la vallée du Grésivaudan et Grenoble. Route de montagne, places de parking limité au sommet.
	LA BASTILLE	Fort de la Bastille 38000 Grenoble	Le fort de la Bastille est accessible à pied ou en téléphérique (pas de réduction). En voiture, attention la route n'est pas toujours ouverte et est TRÈS raide.

MERCI DE RESPECTER LES LIEUX : RESPECTER LES CONSIGNES SUR PLACE

ATTENTION IL EST FORMELLEMENT INTERDIT DE MONTER EN VOITURE AU RAVITAILLEMENT DE L'EMEINDRAS

OÙ VOIR PASSER LES COUREURS ?

Arrivée à Grenoble – Samedi 18 & dimanche 19 juillet 2026



- Descente de la Bastille jusqu'au Pont de Chartreuse
- Passage dans Grenoble par :
 - Pont Saint-Laurent
 - Place Saint-André
 - Place Grenette
- Arrivée place Victor Hugo

MERCI DE RESPECTER LES LIEUX : RESPECTER LES CONSIGNES SUR PLACE



GRENOBLE
OUTDOOR AVENTURE



ULTRA
TOUR
DES 4
MASSIFS
Ut4M

MERCI A NOS PARTENAIRES





GRENOBLE
OUTDOOR AVENTURE



BONNE COURSE A TOUS

www.ut4m.fr